

## *Полезьа пения*

Пение — не только искусство и развлечение. Это лекарство, которому нет равных! Психологи утверждают: люди, которые много поют, живут гораздо дольше остальных. Все преимущества для здоровья остаются в силе независимо от того, какой вид исполнения практикует человек. Пение в одиночестве, под музыку в наушниках и без, пение в хоре, в компании друзей, профессиональные **занятия вокалом**, арии во время принятия душа — всё одинаково полезно.

Голос является идеальным музыкальным инструментом, дарованным природой: он всегда при тебе. Вот несколько причин петь чаще, даже если у тебя напрочь отсутствует слух и чувство ритма.

Полезьа пения:

### **1. Повышение уровня эндорфинов**

Пение действует на мозг примерно так же, как оргазм или плитка шоколада. Когда человек поет, в мозгу возбуждаются зоны, отвечающие за удовольствие. Выделяются гормоны счастья — эндорфины, а ведь они так важны для общего состояния здоровья.

### **2. Больше энергии**

Когда человек поет, он становится более энергичным. Вялость пропадает в секунду!

### **3. Бесплатная тренировка легких**

Пение тренирует легкие, способствует насыщению крови кислородом. Кроме того, мышцы, задействованные в процессе пения, — мышцы живота, диафрагма, межреберные мышцы — существенно укрепляются. У певиц сильный пресс!

### **4. Снятие стресса**

Пение снижает уровень стресса. Люди, поющие в хоре или в любительском ансамбле, чувствуют себя более защищенными, социально благополучными, успешными. Для победы над депрессией стоит петь!

### **5. Очищение дыхательных путей**

С помощью пения происходит естественное **очищение дыхательных путей**. Заболевания носа и горла для певцов не страшны: вероятность слечь от гайморита уменьшается, если ты любишь петь.

### **6. Естественный нейростимулятор**

Для центральной нервной системы и мозга пение имеет огромную ценность. Как и любое **занятие творчеством**, пение способствует более интенсивной работе мозга, укреплению нейронных связей, а также интенсивному «включению» человека в мыслительный процесс.

Даже страдающие болезнью Альцгеймера старики, постоянно забывающие простые слова, поют с удовольствием и нередко помнят наизусть дорогие сердцу хиты! Если ты в поисках хобби, пение в хоре — отличный способ провести время с пользой для здоровья.

Петь в машине, дома, напевать под нос мелодию по дороге на работу — дешевая терапия заболеваний нервной системы. Предложи друзьям затянуть любимую застольную и расскажи им о неоспоримой **пользе пения!**